صَلاةُ اليَد

مرحباً أنا سارة من جديد. في هذا العَدد، سأعرِّفُكم على تَمرينٍ يَوميٍّ يَقترِحُه عَلينا مارإغناطيوس يُسمّى «صلاةُ اليد». وهو يُساعِدُنا على الإصغاءِ إلى الحوارِ الّذي يتمّ بين اللّه والبَشريّة. ويَفترِضُ أن أُصلّيَ من خِلالِ يَومي وكما عِشْتُه. يتمّ هذا التّمرينُ من خلالِ خمس نِقاطٍ أنفّذُها مُستعينًا بأصابعِ يَدي الخَمسة. وهو يُساعدُني، وفي نهايَةِ اليَوم، على أن أتَذكّرَ أنّي مَهما حصلَ، مَوجودٌ بين يديّ اللّه. ومُمارسُته يوميًا، تَحمِلُ لي الكَثيرَ من الثِّمار.

١ الإبهام: (Le pouce)

يَرمزُ رفعُ ألابْهامِ في الكَثيرِ من ألالعَابِ الطُّفوليّةِ إلى ضرورةِ التّوقُّف. وفي صَلاتي يَدلُّني إلى ضَرورَةِ أن أتوقَّفَ كما فَعلَ اللّه بعد كُلِّ يَومٍ من أيّامِ الخَلق ليَرى ما خَلَقَه وليَستَنْتِجَ أنّه حَسنٌ وحَسنٌ جدًا.

وهكذا أستعيدُ شيئًا فشيئًا كُلَّ لقاءٍ، كلّ حَدثٍ تمَّ معي في هذا اليوم. وأتساءلُ: ما هي الخيْراتُ الّتي حَصَلْتُ عليْها في هذا اليوم ؟ قد تَكونُ كلمَةً، فِعلَ مصالحَة، إبتسامَة.... ثمَّ أتوقَّفُ لأسبّحَ الرّبَّ وأشكُرُه عَليها. المهمُ الآنتقلَ إلى إصبَعَ آخرَ إلاّ إذا تمَكّنْتُ من القَول: **«ورأى اللّه أنّ ذَلكَ حَسن»**.

٢ السُّبابَة: (L'index)

إنّه الإصْبَعُ الّذي نَدُلُّ بِواسِطَتِه علَى شَيءٍ ما أو على شخْصٍ ما. وهُوَ يُذكّرني بإصْبَعِ يوحنّا المعمدان الّذي دلَّ بواسطتِهِ على يَسوع قائلاً: **«هذا هو حملُ اللّه الحامِلُ خَطايا العالَم»**.

وهنا التَفِتُ إلى المُخلِّصِ لأطلُبَ منهُ أن يعرِفَ خطاياي وأن يُسامِحَني عَليْها. فَانا عِنْدَما استَعَدْتُ شريطَ الخيرات، ظَهَرَت أمامي أيضاً ألامور السيّئة الّتي قُمْتُ بها: أنانيّة، تَعصُّب، بُغض، تَقَوْقُع...

٣ الإصبع الأوسط: (Le majeur)

أنتقِلُ إلى إلاصْبَعِ ألاوْسَط، أي ألاكْبَر، ماذا يَعني ذَلِكَ ؟

يَعني أن أختارَ من بَيْنِ كُلِّ الصِّراعات الّتي خُضْتُها من أجلِ ألاّ أبْتعِدَ عن يَسوع، صِراعًا واحِدًا يَكونُ ألاكْبَر. فأستعيدُ سريعًا شريطَ يومي وأُفكّر بكيفيّةِ عَيشي لهذا الصِّراع: **هل قاوَمْتُ جيّدًا؟ هل استَسْلَمت للعَدو؟** من المُهمّ ألاّ أمُجّد نفسي أو أحكُمَ عليها (١ يوحنا ٣/٢٠)، بل أن آخُذَ العِبَرَ وأُكمِلَ صلاتي.

٤ البِنْصِر (L'annulaire)

هو إلاصبَعُ الّذي يَحمِلُ الخاتم. إنّ استعادَةَ أحداثِ يَومي ووضْعَ ألاصبــع على أهمّ صِراعٍ مرَّ فيه، يَقودُني إلى طلَب الغُفرانِ من اللّه. وفي المَرْحَلة الرّابعة من صـــلاتي، يَنْبَغي ألاّ أتساءَلَ إذا ما كُنْتُ سأحصُلُ على الغُفْرانِ أم لا، لأنّه مُعطًى لي بإسْتِمْـــرارٍ ودونَ توَقُّف. وهُو الّذي يُقوّيني، يَعْجُنُني من جَديد ويُجدّدُ عَهدي مع اللّه. وفي الخِتامِ أقومُ بفِعْلِ إيمانٍ يُعبّرُ عن هذا الغُفران.

٥ الخِنْصِر: (L'auriculaire)

إنّه إلاصبعُ ألاصْغَر، وبواسِطتِه نَصِلُ إلى المَرْحلة الخِتاميّة من الصّلاة. وفيها أتَعهّدُ أمامَ نفسي، بفضْلِ نِعمَةِ اللّه الّتي لا تُخيّبُ أملي أبدًا، أن أُصحّحَ أخطائي، وأُغيّرَ وجْهَةَ سَيْري. وبَدلاً من أن أعمَلَ لصالحي الخاص كما عَمِلْتُ اليومَ في أكثرَ من موقفٍ، أتعَهّدُ بأن أعمَلَ مع اللّه، من أجْلِ اللّه ومن أجْلِ أن أُساعِدَهُ في صِراعِهِ ضِدَّ ألاشْرار.

إنّها صَلاةٌ مُتواضِعَة، يَنبَغي ألاّ تَتَضَمَّنَ وُعودًا واهِيَة. والمُهمّ أن أتحدّثَ إلى نَفْسي، أن أثِقَ بها كما وَثِقَ بها اللّه من أجْلِ أن أُكمِلَ المَسيرَةَ بتَجدُّدٍ وزخم.

أختُمُ صلاتي بأبانا الّتي تُوحِّدُني مع الكَنيسَة جَمْعاء.